

INHALT

Vorwort	5
Die Heilkraft der Bewegung	7
Für Fitness ist es nie zu spät	8
Erika Rischko – Social-Media-Phänomen	12
Fit und gesund bis ins hohe Alter	14
Arthrose: aktiv gegen den Gelenkverschleiß	16
Osteoporose: Stärken Sie spröde Knochen	18
Schmerzen im Kreuz? So bleibt der Rücken stark	19
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Das richtige Maß macht's	20
Mehr Entspannung, weniger Stress	22
Laufen für die gute Laune	23
Demenz vorbeugen: Fitness für den Kopf	24
Starkes Immunsystem: Training für die Abwehrkräfte	25
So kommt der Darm in Schwung	26
Stoffwechsel: So bleibt er effektiv	27
Diabetes: Laufen gegen die Zuckerkrankheit	28
Sind Sie zu dick? Wie Sie Übergewicht erkennen	29
Aktiv gegen Krebs	30
So bleibt die Lunge gesund	31

Endlich in Schwung kommen: So gelingt der Einstieg	33
Checkliste: Wie gesundheitsfördernd sind Ihre Lebensumstände?	34
Beweglichkeit: Wie gelenkig sind Sie?	36
Ausdauer: Haben Sie genug Puste?	38
Kraft: Wie stark sind Sie?	40
Koordination: Wie gut ist Ihr Gleichgewichtssinn?	42
Raus aus dem Sessel: So kommen Sie in Schwung	44
Zu Hause oder im Studio?	46
Mehr Bewegung nebenbei	47
Der richtige Sport: Hauptsache dranbleiben	48
Sport trotz Beschwerden? Das geht!	52
Ernährung: So essen Sie sich fit	54
Unsere Top-Lebensmittel für ein langes Leben	58
Lebenseinstellung: der Schlüssel zur Zufriedenheit	62
Endlich wieder besser schlafen	66
Jetzt sind Sie dran: auf die Plätze, fertig, los!	69
Übungen für den ganzen Körper.....	70
Work-out leicht – zum Einstieg	142
Work-out mittel – für Geübte	144
Work-out schwer – mit Kraft.....	146
Register	148
Impressum	150